

# AIKIDO

## für Jugendliche ab 14 und junge Erwachsene



Vieles im Leben von Jugendlichen ist Wettkampf: in der Schule, im Privatleben, im Sportverein und in der „Mucki- Bude“ geht es darum, wer schlauer, schöner, schneller, besser und stärker ist.

### **Im AIKIDO ist das anders:**

Aikido ist eine friedliche „Kampfkunst“, bei der es nicht darum geht herauszufinden, wer der Stärkere / Bessere ist.

**Du lernst mit AIKIDO**, die Energie des Angreifers aufzunehmen, sie umzulenken und zu neutralisieren, ohne dich oder den Angreifer zu verletzen. AIKIDO ist reine Selbstverteidigung.

### **Du erfährst durch kontinuierliches Üben:**

- Stärkung des Vertrauens in dich selbst und deine Fähigkeiten
- Förderung der geistigen und körperlichen Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Kondition und der Bewegungsdynamik
- Soziales Miteinander

In ständig wechselnden Rollen werden Angriffe simuliert und die Methoden der Verteidigung und Abwehr geübt.

Du lernst, stabil in deiner Mitte zu sein und dich fließend und leicht zu bewegen. Wir üben gemeinsam Würfe und Haltetechniken, die richtige Art abzurollen und zu fallen und mit Schwert und Stock umzugehen.

Im Training wird viel Wert auf die individuelle Betreuung von Anfängern gelegt.

Ein kostenloses Probetraining zu den angegebenen Trainingszeiten ist jederzeit möglich. Du kannst gerne Freunde mitbringen. Neben der offiziellen Mitgliedschaft im Verein bieten wir Neueinsteigern die Möglichkeit, bei uns eine 10er Karte für 30,-€ zu erwerben.

**Das Training findet jeden Dienstag von 17<sup>30</sup> Uhr bis 19 Uhr in der Judo- Halle (unter dem Hallenbad der Stadt Düren) statt.**

Kontakt und Anmeldung:

Ralf Savelsberg: Tel: 0 24 22 / 503 22 99, Mail: [kontakt@ralfsavelsberg.de](mailto:kontakt@ralfsavelsberg.de)